



**CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO JOSÉ**

**ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE E CONSEQUENTE MELHORIA NA  
QUALIDADE DE VIDA**

**Mauro Wagner Santos Brito**

**Rio de Janeiro/RJ**

**Dezembro de 2023**

**MAURO WAGNER SANTOS BRITO**

**ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE E CONSEQUENTE MELHORIA NA  
QUALIDADE DE VIDA**

Documento relacionado ao  
Trabalho de Conclusão de Curso  
como parte integrante da nota na  
Unidade curricular TCC II do curso  
de Educação Física do Centro  
Universitário São José.

**Orientador:** Thiago de Ávila

**Rio de Janeiro/RJ**

**Dezembro de 2023**

## SUMÁRIO

1-	RESUMO.....
2-	INTRODUÇÃO .....
3-	ABSTRACT.....
4-	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....
5-	DESENVOLVIMENTO.....
6-	METODOLOGIA .....
7-	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....
8-	REFERÊNCIAS .....

## **RESUMO:**

O avanço da ciência em parceria com outras áreas voltadas à saúde, como por exemplo: Fisioterapia, psicologia, educação física entre outras, proporcionam uma melhor qualidade de vida e conseqüentemente um aumento na expectativa de vida das pessoas de um modo geral e em especial dos nossos idosos como iremos ver no transcórre do presente trabalho de conclusão de curso de Graduação e Licenciatura em Educação Física. Através de um extenso trabalho de pesquisa em artigos científicos, teses, pesquisa de campo, pudemos constatar que é consenso a importância da atividade física no processo de um envelhecimento saudável. A passagem da fase adulta para a 3ª idade é um fenômeno mundial e no Brasil não poderia ser diferente. Dos diversos autores de trabalhos científicos, teses, artigos e etc., gostaria de destaca a Drª Sandra Mahecha Matsudo que em conjunto com sua equipe e colegas, aborda de forma consistente os benefícios que essas atividades proporcionam e é claro falando também dos problemas que o sedentarismo causam às pessoas.

**Palavras-chave:** Atividade física, saúde, 3ª idade.

## **ABSTRACT**

The advancement of science in partnership with other areas focused on health, such as: Physiotherapy, psychology, physical education, among others, provides a better quality of life and consequently an increase in the life expectancy of people in general and especially of our elderly, as we will see in the course of this work to complete the Bachelor's and Bachelor's degree in Physical Education. Through extensive research work in scientific articles, theses, and field research, we were able to confirm that there is a consensus on the importance of physical activity in the process of healthy aging. The transition from adulthood to old age is a worldwide phenomenon and in Brazil it could not be different. Of the various authors of scientific works, theses, articles, etc., I would like to highlight Dr. Sandra Mahecha Matsudo who, together with her team and colleagues, consistently addresses the benefits that these activities provide and, of course, also talking about the problems that sedentary lifestyle causes people.

**Keywords:** Physical activity, health, elderly.

## INTRODUÇÃO

Em todo o mundo, a proporção de pessoas com 60 anos ou mais vem crescendo rapidamente. As estatísticas mostram que até 2025 haverá um crescimento de aproximadamente 223% em relação à década de 70, algo em torno de 690 milhões de pessoas. (Gro Harlem Brundtland, Diretor-Geral, OMS, 1999)

No Brasil, a situação não é diferente, a partir da virada do século, ano 2000, vem ocorrendo um aumento exponencial na curva do gráfico que mostra o avanço na faixa das pessoas que atingem a “melhor idade”.

“Com o controle das doenças infectocontagiosas e a melhora na qualidade de vida, a expectativa de vida e o número de pessoas que atingem a terceira idade tendem a aumentar. Dentre os fatores que têm contribuído para este fenômeno estão sem dúvida a preocupação pelo estilo de vida e o incremento da atividade física. O envelhecimento vem acompanhado de uma série de efeitos nos diferentes sistemas do organismo que de certa forma diminuem a aptidão e a performance física. No entanto, muitos destes efeitos deletérios são secundários à falta de atividade física, como exemplo podemos citar a dificuldade de locomoção, perda de massa muscular e óssea, o diabetes, a hipertensão arterial entre outros. Por esta razão a prática do exercício físico regular torna-se fundamental nesta época da vida, prevenindo, curando ou amenizando problemas citados anteriormente. Todavia a prescrição de exercício deve ser individualizada, já que as alterações morfológicas e funcionais que acontecem nesta época requerem atenção especial ” (Matsudo, Sandra Maheda e Victor K.R. (1992).

As atividades físicas mais recomendadas são as atividades aeróbicas de baixo impacto (caminhar, natação, ciclismo, hidroginástica), que estão associadas a menor risco de lesões. Fundamental incrementar também reforço muscular através de atividades como a musculação e/ou exercício funcional, que quando bem orientado, trazem grandes benefícios para os idosos. A atividade física regular na terceira idade proporciona múltiplos efeitos benéficos a nível antropométrico, neuromuscular, metabólico e psicológico, o que como já fora dito, além de servir na prevenção e tratamento das doenças próprias da idade (Hipertensão arterial, enfermidade coronariana, osteoporose, etc.), melhora significativamente a qualidade de vida do indivíduo e sua independência.

### 1.1 Objetivos

Descrever a importância da atividade física no envelhecimento.

## **2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.**

Dentre as incontáveis publicações de artigos científicos e teses, quando buscamos referenciar nosso trabalho: “Atividade física na terceira idade e melhoria na qualidade de vida”, destacam-se sobremaneira quando traçamos um paralelo com nossa dissertação.

Um dos trabalhos que auxiliaram na fundamentação teórica deste tema objetivou identificar as principais evidências científicas sobre os efeitos do exercício físico, atividade física e treinamento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física, assim como dos principais aspectos psicológicos associados à saúde mental durante o processo de envelhecimento. Considerando as variáveis antropométricas, o exercício físico regular está associado com o controle do peso corporal, diminuição e/ou manutenção da gordura corporal central e periférica e da massa muscular. Em relação ao aspecto neuromotor.

O treinamento específico da força muscular leva a hipertrofia das fibras musculares I(14-48%) e II (20-62%), aumento da força muscular (9-227%) dos membros superiores (18-67%) e inferiores (32-227%), assim como da capilaridade e capacidade oxidativa muscular, melhora na flexibilidade e diminuição das quedas. Nas variáveis cardiovasculares, o exercício incrementa a potência aeróbica (10-40%), especialmente pelo incremento da diferença arterio-venosa de oxigênio, volume sistólico. Débito cardíaco, volume plasmático e sanguíneo, melhora nas propriedades de enchimento diastólico do coração, que em algumas variáveis acontece de forma distinta entre homens e mulheres. Da mesma forma, a atividade física apresenta efeitos benéficos nos aspectos psicológicos, sociais e cognitivos, sendo assim um aspecto fundamental do estilo de vida na promoção de um envelhecimento saudável bem sucedido”.

Este pequeno trecho dos autores supracitados já seria suficiente para corroborar o conteúdo de nosso trabalho, porém continuando nossas pesquisas encontramos uma publicação que mais uma vez reafirma nosso trabalho com o artigo.

## **3. METODOLOGIA**

O presente trabalho tem por objetivo corroborar com a relevância do tema escolhido para apresentação de nosso trabalho de conclusão de curso, buscando por meio de pesquisa descritiva, lançar luz sobre um tema que começa a ser recorrente dada a sua importância na busca pela saúde, qualidade de vida de nossos idosos, ou mesmo, de todas as pessoas jovens ou adultos de hoje, que serão idosos em um futuro próximo.

Poderíamos classificar nosso trabalho como “Descritivo-Exploratório”. Descritivo porque fomos buscar como fontes artigos científicos, livros e trabalhos acadêmicos e exploratório porque procuramos fazer uma pesquisa de campo, entrevistando diversas pessoas da 3ª idade praticantes ou não de atividades físicas. Os dados e resultados dessa pesquisa serão transcritos mais a frente. O trabalho tem também uma abordagem “Quali-quantitativa”, vista que aborda pontos que não podem ser mensurados tais como: emoções, comportamentos e motivações, no caso qualitativa porque é baseada em métodos estatísticos, quando a evolução pode ser comprovado por meio de planilhas, exames e análises de dados físicos e psicológicos.

Então para desenvolver o presente trabalho, fomos buscar como fontes de nossas pesquisas, sites de artigos científicos, artigos acadêmicos e livros como: Scielo, LILACS e Google Acadêmico. Foi elaborado um questionário para análise percentual, composta das seguintes perguntas: Nome, idade, Bairro e se Pratica alguma atividade física.

#### **4. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

De maneira geral os artigos pesquisados em seus mais diversos autores apontam em uma mesma direção a cerca dos benefícios da atividade física para idosos. Então direcionamos nossas pesquisas para artigos que desaconselhassem atividade física para a terceira idade, que encontrasse um ponto em comum que se pudesse dizer com comprovação científica que praticar exercício, ou qualquer tipo de atividade física fosse prejudicial aos nossos idosos. Encontramos apenas orientações quanto aos cuidados com atividades físicas para os idosos, a qual listamos algumas a título de ilustração a seguir:

##### **4.1 DA Kopiler, 1997**

- Procurar realizar exames médicos;
- Buscar um profissional capacitado;
- Hidratar-se;
- E como regra geral, evitar as altas intensidades, a fadiga e a exaustão, os movimentos bruscos e as mudanças súbitas de posição da cabeça.

Com a evolução da Educação Física, principalmente, no caso de idosos, esse conceito tido como regra geral citado anteriormente caiu por terra, vejamos o que diz matéria do portal “EU ATLETA” de 10/02/2016.

## 4.2 Exercícios de alta intensidade na terceira idade podem prevenir lesões

Antes de praticar as atividades com sobrecarga, idosos devem fazer exames médicos e ter o acompanhamento de um profissional de educação física na hora dos exercícios.

O aumento da velocidade, da carga e o gasto calórico envolvido são os fatores que determinam os exercícios de alta intensidade. A sobrecarga neste tipo de atividade irá dar mais facilidade para as pessoas de terceira idade executarem as atividades simples do dia a dia. Mas para iniciar este tipo de tratamento é necessário uma preparação específica.

É importante aprender os movimentos, realizar os movimentos com técnica, para depois disso poder aumentar a carga, e por consequência, a intensidade dos exercícios – explica Daniel Guimarães, especialista em treinamentos coletivos.”



**Figura 1:** Exercício físico na terceira idade. Foto ilustrativa e de domínio público

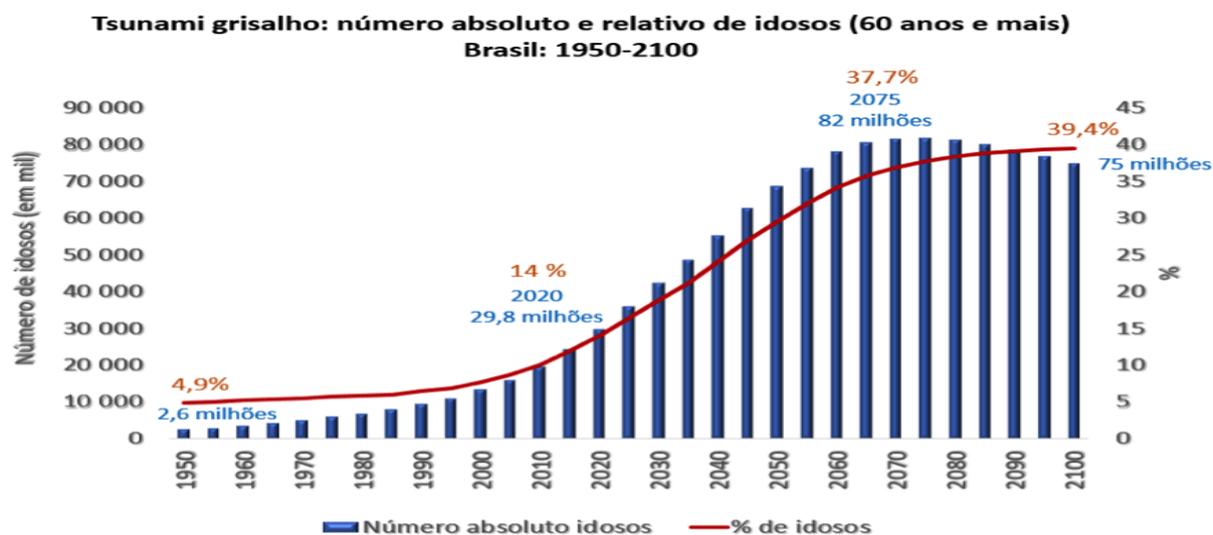
É consenso que a expectativa de vida aumentou consideravelmente nos últimos anos, tendo passado de 76,8 para 77 anos de 2020 para 2021 segundo dados divulgados pelo Instituto Brasileiro de Geografia Estatística (IBGE).

Dentre outros motivos, podemos citar a crescente procura de pessoas idosas por atividades físicas, visando seu bem estar e consequente melhoria na qualidade de vida, sendo ela física, mental e social.

Doenças recorrentes que afetam os idosos, como: O diabetes, hipertensão arterial, a osteoporose, bem como a perda de massa muscular, entre tantos outros problemas típicos da idade, podem ser controlados com atividades e exercícios físicos regulares quando bem orientados por profissionais qualificados.

“De acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), cerca de 9 milhões de idosos praticam algum tipo de atividade física no Brasil. A caminhada é a modalidade preferida (66,5%), seguida do passeio de bicicleta (13,3%) e academia(9,69%)” (Edição Brasil, 2022).

**Figura 1:** Exercício físico na terceira idade. Foto ilustrativa e de domínio público



Fonte: World Population Prospects: The 2017 Revision <https://population.un.org/wpp/>  
Hipótese média

**Figura 2:** Gráfico sobre a distribuição etária de idosos no Brasil.

Sabemos que a prática de exercícios traz inúmeros benefícios à saúde. No caso de idosos, ajuda a mantê-los ativos e com a autoestima alta, além de prevenir diversas doenças. Lógico, isso deve ser feito com o devido acompanhamento. Mas será que as pessoas sabem exatamente como isso mexe com o corpo na terceira idade? Para ajudar a esclarecer, listamos uma série de vantagens.

### **Melhora o funcionamento do coração e dos pulmões.**

Exercícios de intensidade moderada ajudam a melhorar a capacidade cardiorrespiratória com exercícios regulares. Isso significa respirar melhor e ter menos propensão a doenças cardíacas.

### **Fortalece os músculos.**

Estudos indicam que o corpo perde em média 3 quilos de massa muscular magra por década a partir da meia-idade. Há evidências que relacionam esta perda a um estilo de vida sedentário e não por conta da idade. Sendo assim, a massa muscular pode aumentar nos idosos com a prática de exercícios.

### **Fortalece os ossos**

Com a idade, as pessoas ficam mais propensas a fraturas ósseas. A densidade dos ossos começa a diminuir após os 40 anos e a perda se acelera a partir dos 50. Exercícios ajudam a reduzir o risco de perda óssea e de osteoporose.

### **Ajuda no funcionamento das articulações**

Manter-se ativo e fazendo exercícios ajuda o corpo a manter as articulações saudáveis. Pessoas com artrite que busquem programa de exercícios aeróbicos e de fortalecimento podem se beneficiar bastante.

### **Reduz o risco de quedas.**

Ao fazer exercícios que incluam equilíbrio e coordenação motora, é possível reduzir o risco de quedas.

### **Diminui a gordura corporal.**

Exercícios frequentes ajudam a diminuir os níveis de gordura no corpo. E isso ajuda melhorar a saúde, prevenindo contra doenças cardiovasculares e diabetes, por exemplo. Além disso, com exercícios passam a controlar melhor seu peso.

### **Evita a depressão.**

Atividade física ajuda o corpo a produzir endorfinas, que ajudam combater a tristeza e a depressão, além de elevar o sentimento de bem-estar e a autoestima.

### **Ajudar a manter o cérebro alerta.**

Fazer exercícios físicos tem o poder de ajudar a manter o cérebro do idoso alerta, pois assegura o pleno funcionamento das funções cognitivas. Isso pode prevenir a perda de memória, a demência e até desacelera a progressão da doença de Alzheimer.

Portanto, é consenso entre profissionais da área de saúde e Educação Física, que atividades/exercícios físicos são fundamentais para uma boa qualidade de vida na 3ª idade como podemos ver no artigo publicado que veremos a seguir.

“A relação entre atividade física, saúde, qualidade de vida e envelhecimento vem sendo cada vez mais discutida e analisada cientificamente. Atualmente é praticamente um consenso entre os profissionais da área da saúde que a atividade física é um fator determinante no sucesso do processo do envelhecimento. É o objetivo deste trabalho estabelecer os principais fatores determinantes do nível de atividade física durante o envelhecimento e os benefícios do estilo de vida ativo na prevalência de doenças

crônicas não transmissíveis, na mortalidade e na manutenção da capacidade funcional durante esse processo”. Sandra Mahecha MatsudoI, II; Victor Keihan

#### **4.3 Artigo de Revisão • Rev Bras Med Esporte 7 (1) • 2001**

É notório a necessidade de se preparar de forma conveniente profissionais da área de educação física, vista que quando de sua formação, a grande maioria se volta para o treinamento, seja em academias, ou funcionais ao público mais jovem, adolescentes, adultos relegando a um segundo plano aqueles pacientes da 3ª idade que buscam cada vez em maior número, saúde, bem estar e qualidade de vida através de atividades físicas com orientação de um profissional.

Talvez fosse o caso de sugerir que os cursos de graduação na área de Educação Física criassem disciplinas voltadas para o trato com pessoas idosas, embora particularmente eu acredite que a melhor escola, é o convívio direto no dia a dia.

Segundo (Monteiro et al, 22) “apenas 3,3% dos idosos praticam alguma atividade física no Brasil”. Logo, temos um público imenso a explorar e conforme dito anteriormente, é necessário estar atento a essas oportunidades.

#### **4.4 Resultados da investigação empírica com os idosos**

1- Nome: Pedro Caldas / Idade: 90 anos\_\_\_\_/ Bairro: Bangu

Pratica alguma atividade física? SIM /Qual : Dança de Salão.

2- Nome: Jayrjna N Santos / Idade: 86 anos / Bairro: Guadalupe

Pratica alguma atividade física? Sim / Qual : Dança de Salão e ginástica

3- Nome: Flávio Pereira Lessa / Idade: 65 anos / Bairro: Catete

Pratica alguma atividade física? NÃO / Qual :

4- Nome: Clara Nascimento / Idade: 65 /Bairro: Campo Grande

Pratica alguma atividade física? SIM / Qual : Caminhada

5- Nome: Emília Mello / Idade: 87 / Bairro: Itaipuassu

Pratica alguma atividade física? SIM / Qual: Ginástica na praça

6- Nome: Jairita Carneiro Pinto / Idade: 72 / Bairro: São Pedro D'aldeia

Pratica alguma atividade física? Não / Qual :

7- Nome: Silvia Ciquelli / Idade: 62 / Bairro: Tijuca

Pratica alguma atividade física? NÃO / Qual

8- Nome: Alda Maria / Idade: 66 / Bairro: Pedra de Guaratiba

Pratica alguma atividade física? NÃO / Qual :

9- Nome: Leôncio Brito / Idade: 84 / Bairro: Figueiras/Itaguaí

Pratica alguma atividade física? NÃO / Qual:

10 - Nome: Rubia/Idade: 65 / Bairro: Senador Camará

Pratica alguma atividade física? NÃO / Qual :

Foi solicitado a todos os participantes da pesquisa, autorização para o uso em trabalho acadêmico com resultado geral em porcentagem. Todos concordaram com a publicação e divulgação da presente pesquisa, de acordo com a RESOLUÇÃO Nº 510, DE 7 DE ABRIL DE 2016.

- Total de idosos que praticam alguma atividade física: 4
- Total de idosos que não praticam nenhuma atividade física: 6

Resultado por amostragem: 40% dos idosos entrevistados praticam algum tipo de atividade física, enquanto que 60% são Sedentários.

Hoje é consenso entre profissionais da área de saúde e Educação Física, que atividades/exercícios físicos são fundamentais para uma boa qualidade de vida na 3ª idade como podemos ver no artigo publicado que veremos a seguir.

A relação entre atividade física, saúde, qualidade de vida e envelhecimento vem sendo cada vez mais discutida e analisada cientificamente. Atualmente é praticamente um consenso entre os profissionais da área da saúde que a atividade física é um fator determinante no sucesso do processo do envelhecimento. E o objetivo deste trabalho estabelecer os principais fatores determinantes do nível de atividade física durante o envelhecimento e os benefícios do estilo de vida ativo na prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, na mortalidade e na manutenção da capacidade funcional durante esse processo.

É notório a necessidade de se preparar de forma conveniente profissionais da área de educação física, vista que quando de sua formação, a grande maioria se volta para o treinamento, seja em academias, ou funcionais ao público mais jovem, adolescentes, adultos relegando a um segundo plano aqueles pacientes da 3ª idade que buscam cada vez em maior número, saúde, bem estar e qualidade de vida através de atividades físicas com orientação de um profissional. Segundo Monteiro et al, (2022) “apenas 3,3% dos idosos praticam alguma Atividade física no Brasil”. Logo, temos um público imenso a explorar e conforme dito anteriormente, é necessário estar atento a essas oportunidades.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.**

A junção de diferentes fatores como a falta de atividade, produto da aposentadoria e muitas vezes o pouco desejo de continuar suas vidas produtivas até a morte, faz com que apareça um sem número de doenças produto da vida sedentária. A população da terceira idade cada dia esta aumentando com uma maior expectativa de vida e menor índice de doenças. Os idosos procuram fazer qualquer tipo de atividade física para viver de forma saudável e evitar ou minimizar algum tipo de problemas de saúde que venham a ser cometidos, tendo assim uma melhor qualidade de vida e inúmeros benefícios.

A Educação física, o educador físico tem um papel fundamental, pois o exercício físico retarda o processo de envelhecimento reduzindo as perdas funcionais, abalos motores e psicológicos tornando o individuo mais resistente, capaz de subir escadas, caminhar, apresentar força para carregar sacolas e realizar as atividades da vida diária sem qualquer problema. O efetivo trabalho do profissional de Educação Física na prescrição e orientação correta dos exercícios físicos a serem realizados com essa população e, com isso, eles possam ser beneficiados de modo condizente na melhoria e manutenção da saúde, pois assim é possível ter um envelhecimento menos incapacitante funcionalmente e com uma expectativa de vida mais saudável.

## 6. REFERÊNCIAS:

Gro Harlem Brundtland, Diretor-Geral, OMS, 1999.

MATSUDO, SANDRA MAHEDA e VICTOR K.R.

Rev. Bras. Cien. Movimento, 19-30,1992

c. MONTEIRO ET AL, 22.

RBAFS – Revista brasileira de atividade física e saúde - “Efeitos benéficos da atividade física na atividade física e saúde mental durante o processo de envelhecimento”. (Sandra Mahecha Matsudo, Victor Keihan Rodrigues Matsudo e Turíbio Leite Barros Neto).

d. “Atividade física: A importância dessa prática no envelhecimento”, (Morgana et Al).

e. DA Kopiler, 1997.

f. <http://www.scielo.br>

g. <http://bvsalud.org> – LILACS (Base de dados)

h. MATSUDO, SANDRA MAHEDA , II; Victor Keihan

Rodrigues MatsudoII; Turíbio Leite Barros NetoIII

Artigo de Revisão • Rev Bras Med Esporte 7 (1) • 2001

i. <https://www.portaldoenvelhecimento.com.br/o-envelhecimento-brasil/> populacional-no-